

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	00:00~00:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	00:00~00:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	00:00~00:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
1:00	1:00~1:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	1:00~1:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	1:00~1:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00~1:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	1:00~1:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	1:00~1:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
2:00	2:00~2:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	2:00~2:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	2:00~2:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	2:00~2:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	2:00~2:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	2:00~2:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	2:00~2:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
3:00	3:00~3:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	3:00~3:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	3:00~3:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	3:00~3:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	3:00~3:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	3:00~3:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	3:00~3:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
4:00	4:00~4:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	4:00~4:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	4:00~4:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	4:00~4:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	4:00~4:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	4:00~4:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	4:00~4:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
5:00	5:00~5:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	5:00~5:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	5:00~5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	5:00~5:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	5:00~5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	5:00~5:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	5:00~5:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
6:00	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	6:00~6:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
7:00	7:00~7:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	7:00~7:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	7:00~7:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	7:00~7:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	7:00~7:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	7:00~7:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	7:00~7:30 VIRTUAL AERO エアロビクス
8:00	8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	8:00~8:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	8:00~8:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	8:00~8:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
9:00	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	9:00~9:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	9:00~9:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
10:00	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ	10:00~10:45 Wの刺激 ~脳と足裏~ KATSUMI	10:00~10:45 モーニングヨガ KATSUMI	10:00~10:30 VIRTUAL ELEVEN	10:00~10:30 VIRTUAL UBOUND	10:00~10:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:00~10:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
11:00	10:45~11:45 ボクシング エクササイズ 大高悠偉	11:00~11:45 リズムダンス YUTA	11:00~11:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	10:45~11:30 ベーシックヨガ 山田友佳	10:45~11:30 ピラティス Emi	11:00~11:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:00~11:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
12:00	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	12:00~12:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	12:00~12:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	11:45~12:45 リラックスヨガ 山田友佳	11:45~12:30 セルフリリース (フォームローラー) 山田友佳	12:00~12:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00~12:30 VIRTUAL AERO エアロビクス

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13:00	13:00~13:45 セルフリリース (フォームローラー) 山田友佳	13:00~13:30 VIRTUAL MEGADANZ	13:00~13:30 VIRTUAL YOGA	13:00~13:45 バレエエクササイズ Emi	13:00~14:00 キックボクシング エクササイズ 大高悠偉	13:00~13:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	13:00~13:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ
14:00	14:00~15:00 ベーシックヨガ 山田友佳	13:45~14:30 エアロビクス KATSUMI	13:45~14:30 ZUMBA KATSUMI	14:00~14:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:15~15:15 キックボクシング エクササイズ 大高悠偉	14:00~14:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	14:00~14:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
15:00	休講	15:00~16:30 レビューダンス Shoko	15:00~15:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	15:00~15:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	15:30~16:15 リラックスヨガ 山田友佳	14:30~16:00 レビューダンス Shoko	15:00~15:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00~16:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン		16:00~16:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00~16:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	休講		16:00~16:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT
17:00	17:00~17:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	17:00~17:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	17:00~17:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	17:00~17:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	17:00~17:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
18:00	18:00~18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	18:00~18:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	18:00~18:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	18:00~18:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00~18:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	18:00~18:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00~18:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00~19:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND	19:00~19:45 ピラティス Emi	19:00~19:45 バレエエクササイズ Emi	19:00~19:30 VIRTUAL UBOUND	19:00~19:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	19:00~19:30 VIRTUAL YOGA ヨガ
20:00	20:00~20:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	19:45~20:30 ヴィンヤサヨガ KATSUMI	20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00~20:45 リラクゼーション ポールストレッチ Emi	19:30~20:15 リズムダンス YUTA	20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	20:00~20:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
21:00	21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00~21:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	21:00~21:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	21:00~21:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	20:30~21:15 整うストレッチ YUTA	21:00~21:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
22:00	22:00~22:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00~22:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	22:00~22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	22:00~22:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	22:00~22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	22:00~22:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
23:00	23:00~23:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00~23:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	23:00~23:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00~23:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	23:00~23:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00~23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	23:00~23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ

